

## Monatswort der Seelsorgenden / Februar 2026

### So tun als ob – das ganze Jahr Fasnacht feiern



Bild: Annegret Bortlik

«Also, ich wäre jetzt mal ein armes Mädchen und du wärst der Prinz, der mich aus dem Gefängnis befreit!» So und so ähnlich begannen viele Rollenspiele meiner Kindheit. Viele Stunden verbrachten wir Kinder auf dem staubigen Speicher, im dunklen Keller oder im dichten Gartengebüschen und schlüpften in fremde Rollen, fühlten uns wie edle Ritter, weise Indianerinnen oder wilde Räuberbanden.

Oft verständigten wir uns in selbst erfundenen Sprachen. Am liebsten schlüpfte ich in die Rolle einer Comicfigur – in die eines Pumas namens Tinka.

Für mich war es damals klar, das sind Kinderspiele! Umso mehr staunte ich schon früh: "Ach, plötzlich spielen ja auch die Erwachsenen mit!" Jedes Jahr im Februar liefen überall verkleidete Leute herum. Tagelang feierte meine Schwarzwälder Heimatstadt ausgelassen die alemannische Fasnacht. Meine Familie hat damals nicht mitgemacht und die schulfreien Tage auf den Skiern in der Schweiz waren ein willkommener Ersatz. Und doch haben mich die farbenfrohen Umzüge und die grimmigen oder fröhlichen Masken fasziniert. Plötzlich trat der unfreundliche Kioskbetreiber als freundlicher Narro auf, ritt die nette Nachbarin im furchterregenden Hexenkostüm auf einem Besen herum und man rätselte: Wer sagt da wohl gerade dem Bürgermeister hinter der Maske so richtig die Meinung?

Solche Lebenserfahrungen und Beobachtungen weckten bei mir später das Interesse am Als-ob-Prinzip. Dieses philosophisch-psychologische Prinzip geht davon aus: Die Veränderung bei einem Menschen beginnt im Denken. Jemand möchte eine bestimmte Verhaltensweise einüben oder eine bestimmte Eigenschaft haben, die er in Wirklichkeit nicht besitzt. Er stellt sich aber vor, er hätte sie bereits und fühlt sich so oder verhält sich so, als ob. Eine neue Wirklichkeit im Verhalten entsteht also durch innere Vorstellungs-

kraft. Mithilfe dieses Konzepts und seinen Techniken lassen sich eingefahrene Denkmuster überwinden, neue Perspektiven einnehmen oder kreative Lösungen entwickeln, um festgefahrenen Situationen zu lockern oder zu überwinden. Selbst für herausfordernde Lebenslagen trägt es gute Früchte. Manche werden durch die Kraft der Vorstellung zum Nichtraucher oder ein junger Geiger ist motiviert zum stundenlangen Üben, weil er sich als den berühmten Virtuosen sieht, den er so bewundert oder eine schwierige Eltern-Kind-Beziehung erhält eine positive Dynamik, weil sich alle darauf einigen: «Wir tun jetzt mal eine Woche so, als ob wir miteinander so glücklich wären wie die Familie in unserer Lieblingsserie.»

Hinter den Rollenspielen der Kinder oder an der Fasnacht mit ihrem Als-ob-Prinzip scheint also ein grosser Wert für die persönliche Entwicklung zu stecken. Es könnte sich damit lohnen, Fasnacht auszudehnen – auf das ganze Jahr. Wohl käme es nicht gut, jeden Morgen mit Ritterrüstung im Zug zu sitzen oder im Clownsgewand am Arbeitsplatz aufzutauchen. Doch was spricht dagegen, sich innerlich zu verkleiden und sich zu fragen: Welcher Mensch wäre ich gerne? Welche Eigenschaft würde ich gerne weiterentwickeln? Welche Fähigkeiten wünsche ich mir? Welches Kostüm passt zu der Rolle, die ich heute spielen muss? Welcher Mensch könnte mir ein Vorbild dafür sein? Unsere innere Kostümkiste ist riesig. Wer in einem Gespräch mutig und stark sein muss, zieht vielleicht die Löwenmaske hervor. Wer Weisheit braucht, nehme das Elefantenkleid. Wer für Treue und Schutz stehen möchte, wähle das Hundekostüm. Für mehr Ruhe, Geduld und Gelassenheit könnte eine gütige Grossmutter als Vorbild dienen und wer die gute Welt Gottes zu den Menschen bringen möchte, könnte im Lichtgewand eines hilfreichen Engels aus einer biblischen Geschichte unterwegs sein.

Das Schöne ist: Das Als-ob-Prinzip wirkt schon, wenn man klein anfängt. Man könnte es etwa machen wie mein kleiner Freund Florian auf dem Bild: Sich am Morgen die dicke, rote Clownsnae aufsetzen und sich drei Minuten im Spiegel anlachen. Sie werden sehen: Das hebt die Stimmung. Viel Freude beim Ausprobieren!



Annegret Bortlik  
Reformierte Pfarrerin